

Nachbehandlung nach arthroskopischer subacromialer Dekompression (ASAD)

Informationen für Ärzte, Physiotherapeuten und Patienten



	Phase I 1.-2. Woche	Phase II 3.-12. Woche	Phase III Ab der 13. Woche
Ziel	<ul style="list-style-type: none"> Schmerz- und spannungsfreie vollständige Beweglichkeit 	<ul style="list-style-type: none"> Ausbau und Erhalt der Beweglichkeit Scapulamobilisation und Haltungsschulung Beginn mit täglichen Eigenübungen* 	<ul style="list-style-type: none"> Weitere Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Koordination
Erlaubte Beweglichkeit	<ul style="list-style-type: none"> Bis 90° Abduktion Anteversion, Innen- und Außenrotation frei 	<ul style="list-style-type: none"> Voller Bewegungsumfang 	<ul style="list-style-type: none"> Voller Bewegungsumfang
Maßnahmen	<ul style="list-style-type: none"> Kältetherapie Analgesie nach Bedarf Fadenzug am 7.-10. postop. Tag 	<ul style="list-style-type: none"> Wiederaufnahme beruflicher Tätigkeiten mit geringer Schulterbelastung ab der 4. Woche Wiederaufnahme beruflicher Tätigkeiten mit höherer Schulterbelastung und langsamer Wiedereinstieg in den Sport mit Kontrolle durch den Therapeuten ab der 8. Woche 	
Physiotherapie	<ul style="list-style-type: none"> Aktive und passive Mobilisierung bei fixiertem Schulterblatt (Codman-Handgriff) Keine ruckartigen Bewegungen Alle Übungen im Schmerzfreien Intervall Rumpfaufrichtung 	<ul style="list-style-type: none"> Kräftigung der schulterblattanbindenden Muskulatur Humeruskopfzentrierung Elektrotherapie Isometrie Übungen mit Theraband zur Stabilisierung der Schulter 	<ul style="list-style-type: none"> Siehe Phase 2 Angepasste dynamisch zentrierende Übungen Kontrolle der Haltung unter Beachtung des zervikothorakalen Übergangs

* Wir empfehlen ergänzende Eigenübungen durchzuführen und erstellen Ihnen auf Wunsch einen individuellen digitalen Therapieplan. Sprechen Sie uns gerne darauf an!